Pérdida de peso

Cuando existe pérdida de peso, el porcentaje de grasa pudiera no cambiar como se espera debido a que la lectura es un porcentaje del peso y los dos cambiarán al mismo tiempo. Por ejemplo, una persona que pesa 80 kg. con 30% de grasa tiene 24 kg. de grasa (30% de 80 kg. = 24 kg.). Si esta persona pierde 7 kilos pero todavía tiene 30% de grasa, de todas maneras habrá perdido 2 kilos de grasa (30% de 73 kg. = 22 kg. / 24 – 22 = 2). Para minimizar la perdida de tejido corporal asegúrese de incluir ejercicio en su programa de pérdida de peso.

TABLA DE SALUD

Radio de Grasa (%)

Edad	Mujer			
	Muy Delgado	Sano	Sobrepeso	Obesidad
10-39	0-21	22-33	34-39	40-80
40-59	0-23	24-34	35-40	41-80
60-79	0-24	25-36	37-42	43-80

Edad	Hombre			
	Muy Delgado	Sano	Sobrepeso	Obesidad
10-39	0-8	9-20	21-25	26-80
40-59	0-11	12-22	23-28	29-80
60-79	0-13	14-25	26-30	31-80

Radio de Agua (%)

Edad	Mujer			Hombre		
	Bajo	Normal	Alto	Bajo	Normal	Alto
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
15-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
30-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
60-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

*Use la información anterior como referencia solamente.

Informacion adicional

1. Asegúrese que su báscula este a la temperatura del cuarto, y sobre una superficie horizontal libre de vibraciones.
2. Esta báscula no es a prueba de agua. No la exponga a la humedad.
3. Como esta báscula es un instrumento de precisión, debe utilizarse con extremo cuidado. Evite malos tratos, movimientos y vibraciones.
4. No desarme esta báscula ya que la garantía automáticamente será nula.
5. La pantalla puede ser afectada por alteraciones electromagnéticas como el hecho de operarla cerca de un radio. Si esto pasa, mueva el aparato causante del problema, apague la báscula y vuélvala a prender.

Garantía

Su báscula Escali esta garantizada contra cualquier defecto en los materiales y mano de obra por un vida desde la fecha de compra. Para mayores detalles visite nuestra página: **www.escali.com**

La responsabilidad de Escali está limitada a dos (2) veces el costo del producto.

Escali®

Measuring What's Next ™

Model: BFBW200

User's Guide

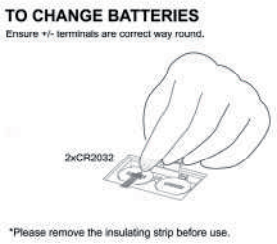
Body Fat / Body Water Analyzing Scale

www.escali.com

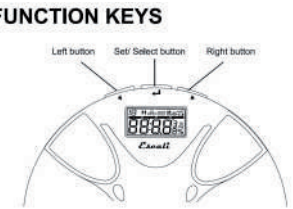
Thank you for choosing the Escali Body Fat / Body Water analyzing scale. This precision state-of-the-art measuring instrumenti s most accurate when weighing on a flat hard surface. Avoid carpet. As the electronic sensors are sensitive, avoid dropping or jarring the scale and store where it will be protected from impact.

Warning! Do not use this product if you have a pacemaker or other internal electronic medical device.

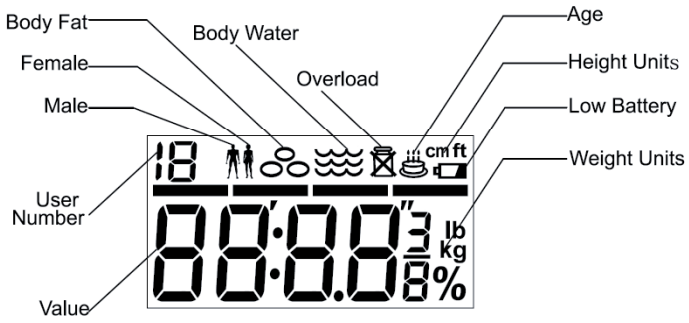
Initial Setup & Entering Personal Data Into Memory



1. Remove the insulating plastic strip from the batteries and ensure the +/- terminals are correctly placed as shown inside the battery compartment. This scale operates on 2 - CR2032 lithium batteries (included).
2. Selectt he desired unit mode with the Kg/St/Lb slide switch on the base oft he scale.
3. Turn the scale on by pressing the ↵ Set/Selectf unction key.
4. Select user number (1 - 10) using ◀ or ▶, press ↵ to confirm.
5. Select gender using ◀ or ▶ , press ↵ to confirm.
6. Select height using ◀ or ▶ , press ↵ to confirm.
7. Select age using ◀ or ▶ , press ↵ to confirm.
8. After completing programming, the LCD will return to zero. Your data is now stored into memory. Remember your memory location (1-10). You will need it each time you measure your body composition.
9. To program other users repeat steps 3 through 7.



DISPLAY



Para medir grasa corporal y cantidad de agua

1. Use su pie para presionar el centro de la báscula sin separarlo. Usted verá como aparece el número 1 en la pantalla aumentando sucesivamente hasta el 10. Cuando aparezca su número de usuario, separe su pie de la báscula.
2. Cuando la pantalla muestre “0.0”, súbase en la báscula con sus pies descalzos y manténgase firme.
3. Su grasa corporal y cantidad de agua en % y peso serán mostrados en la pantalla uno a la vez.

4. La báscula se apaga automáticamente si ya no se usa posteriormente.

Para pesar solamente

1. Use su pie para tocar alguno de los extremos metálicos de la báscula
2. Cuando la pantalla muestre “0.0”, súbase en la báscula y manténgase firme.
3. Su peso aparecerá en la pantalla
4. La báscula se apaga automáticamente si ya no se usa posteriormente.

Cómo funciona la báscula BFBW200?

Esta báscula usa AIB (Análisis de Impedancia Bioeléctrica) para medir la grasa y agua corporal. Con esta tecnología, una señal electrica segura y de baja intensidad pasa a través del cuerpo. La báscula mide la velocidad de la corriente, la cual es afectada por el agua, músculos, huesos y grasa. Usando esa información, la báscula estima el porcentaje de grasa y agua corporal.

Usando el análisis

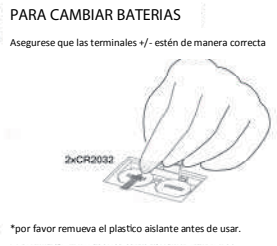
Los niveles de hidratación fluctuan durante el día y se ven afectados por el ejercicio, la comida y lo que tomamos. Como resultado, para máxima exactitud y repetitibilidad, es recomendable que esta función se use a la misma hora y con las mismas condiciones para poder establecer un promedio personal. Estas lecturas son un indicador cercano, no un valor exacto. Por favor consulte a su médico para mayor información.

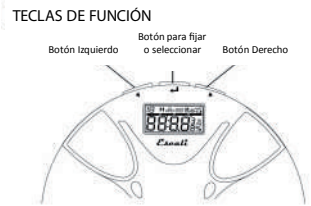
Gracias por escoger la báscula analizador de grasa y agua corporal Escali. Para resultados óptimos, este instrumento innovador de medición debe ser usado en una superficie plana y rígida. Evite alfombras. Como los sensores electrónicos son muy sensibles, evite sacudir o dejar caer la báscula y guárdela en un lugar donde esté libre de cualquier impacto.

CUIDADO! No use este producto si usted tiene un marcapasos o algun otro dispositivo electrónico dentro de su cuerpo.

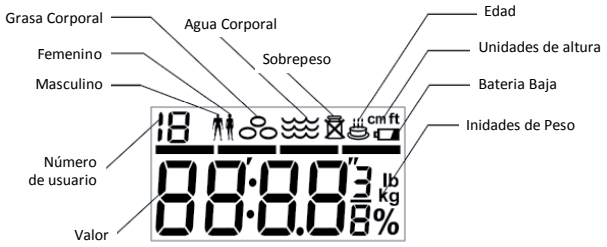
Preparación inicial e introducción de información personal a la memoria.

1. Remueva el plástico aislante de las baterías y asegúrese que las terminales +/- estén bien puestas. Esta báscula opera cn 2 baterías de litio CR2032 (incluidas).
2. Seleccione la unidad de peso/medida deseada con el botón que se encuentra por debajo de la báscula.
3. Encienda la básculas presionando el botón ↵.
4. Seleccione el número de usuario (1-10) usando ◀ o ▶, presione ↵ para confirmar.
5. Seleccione el sexo usando ◀ o ▶, presione ↵ para confirmar.
6. Seleccione la altura usando ◀ o ▶, presione ↵ para confirmar.
7. Seleccione la edad usando ◀ o ▶, presione ↵ para confirmar.
8. Después de completar la información, la pantalla volverá a marcar cero. Ahora usted puede empezar a pesarse. Recuerde la ubicación de su memoría (1-10). La necesitará cada vez que quiera medir su composición corporal.
9. Para programar otros usuarios por favor repita desde el paso 3 al 7.


PARA CAMBIAR BATERIAS
Asegurese que las terminales +/- estén de manera correcta
2xCR2032
*por favor remueva el plastico aislante antes de usar.

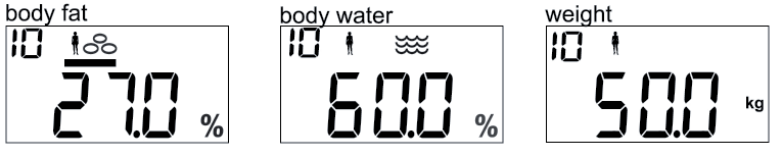


PANTALLA



To Measure Body Fat & Water Content

1. Use your foott o press and hold the center part oft he scale platform. You will see '1' is increasing, 1-10 When the scale displays your desired User Number, release your foot.
2. When the display reads '0.0', step onto the scale platform with **bare feet** and stand still.
3. Your body fat & water in % and weight will be shown on the display as follows one at a time.



4. The scale turns offautomatically if no further operation.

To Measure Weight Only

1. Use foott o tap the platform scale.
2. When display shows '0.0', step onto the platform and stand still.
3. Your weight value is then shown on the display.
4. The scale turns offautomatically if no further operation.

How does the BFBW200 work?

This scale uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to measure the body fat and body water. In this technique, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. The scale measures the speed oft he current which is affected by water, muscle, bone, and fat. Using this data, the scale estimates the percentage ofb ody fat and water.

Using the Analysis

Hydration levels fluctuate throughoutt he day and are affected by exercise, eating and drinking. As a result , for maximum accuracy and repeatability, iti s recommended that this function be used aboutt he same time of day under the same conditions to establish a personal average. These readings are a close indication, and not an exact value. Please consult your doctor for more information.

Weight Loss

During weight loss, the percentage of body fat may not change as expected since the reading is a percentage of body weight and both will be changing at the same time. For example a 180lb person with 30% body fat has 54 lbs of fat (30% of 180 lb = 54 lb). If that person loses 15 pounds but still has 30% body fat, they have still lost 4 ½ pounds of fat (30% of 165 lb = 49.5 lb / 54 - 49.5 = 4.5). To minimize the loss of lean body tissue be sure to include exercise in your weight loss plan.

HEALTH TABLE

The Body Fat Ratio (%)

Age	Female			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-39	0-21	22-33	34-39	40-80
40-59	0-23	24-34	35-40	41-80
60-79	0-24	25-36	37-42	43-80

Age	Male			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-39	0-8	9-20	21-25	26-80
40-59	0-11	12-22	23-28	29-80
60-79	0-13	14-25	26-30	31-80

The Water Ratio (%)

Age	Female			Male		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
15-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
30-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
60-80	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

*Use la información anterior como referencia solamente.

Additional Information

1. Make sure your scale is at room temperature, and on a stable horizontal surface free of vibration.
2. This scale is not waterproof. Do not expose to moisture.
3. As this scale is a precision instrument, it must be handled with extreme care. Avoid rough treatment, shaking and vibration.
4. Do not disassemble this scale or the warranty will be void.
5. The display value may be affected by electromagnetic disturbances such as operating near a radio. If this occurs, move the device that is causing the disturbance and turn the scale off and restart.

Product Guarantee

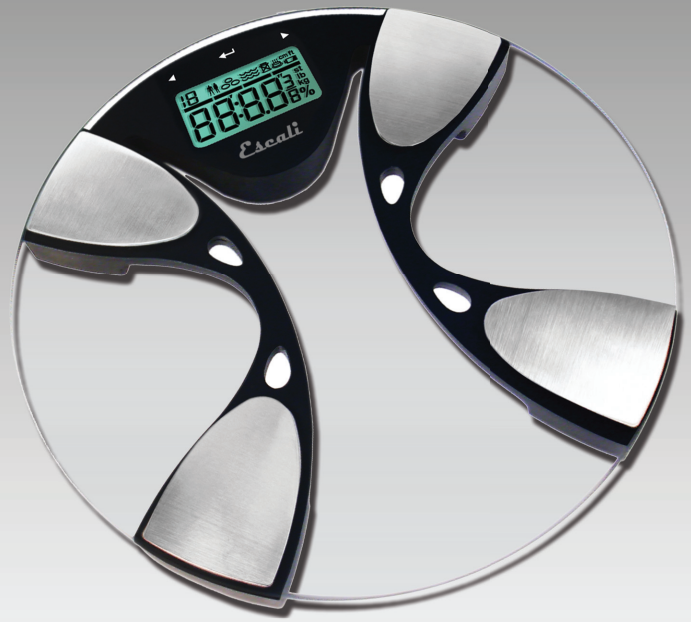
Your Escali scale is guaranteed to be free of defects in materials and workmanship for a lifetime For full details of this guarantee please visit our web site at: www.escali.com
Escali's liability is limited to two (2) times the cost of the product.

www.escali.com

Escali®
Measuring What's Next™

Modelo: BFBW200
Manual Del Usuario

Báscula Analizadora de Grasa y Agua Corporal



www.escali.com